



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>120</b>
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	N/A
Sodio	70 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietetica	7 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteinas</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	64 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

# Ensalada de Frijoles Caribeña (FDD)

**Sirve:** 4 porciones

Esta receta usa naranjas frescas. Jugosas y deliciosas, las naranjas frescas avivan esta receta de Ensalada de Frijoles Caribeña.

## Ingredientes

**4 tazas** lechuga romana (picada)

**1/4 taza** cebolla morada (picada)

**1 taza** frijoles negros enlatados (colados y lavados)

**1** naranja (pelada y picada)

**1** tomate (picado)

**1 cucharada** aceite vegetal

**3 cucharadas** vinagre de vino rojo (si lo desea)

**1 cucharadita** orégano seco (si lo desea)

Pimienta negra al gusto

## Preparación

1. Una todos los ingredientes en un tazón grande para ensaladas. Si va a usar vinagre y orégano, agréguelos también.
2. Sirva inmediatamente o refrigere hasta por un hora y luego sirva.

**Origen:** Recipe adapted from SNAP-ED Connection Recipe Finder, <http://recipefinder.nal.usda.gov>.